DAILY ارادہ

د افغان نشراتي مرکز ملي خپلواکه ورځپاڼه

سال تاسیس ۱۳۷۹ هـ.ش

شماره : ۷

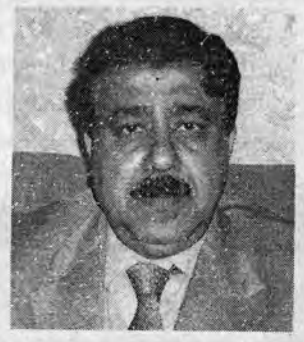
مونږ په هېواد کې ټولنیز عدالت او تل پاتې سوله غواړو

سال هفتم - دور دوم ، شمارهٔ هفتم - شمارهٔ مسلسل ۱۰۳۱ - دوشنبه ۲۶ سنبله ۱۳۸۶ ، ۵ رمضان المبارک ۱۴۲۸ ، 17 September, 2007

PROPERTY OF ACKU

د هیواد کړکیچ په جګړه نه، بلکې د خبرو له لارې حل کیدای شي

لـه دولـت سـره د طالبـانو د خبـرو اتـرو د چمتووالي په اړه مو له بیلا بیلو رونړ اندو. د نظر خاونـدانو او هیوادوالـو سـره ځانګړې



مرکې تاسې ته وړاندې کړي. چې په همدې لړ کې مو داخلې په ولسي جرګه کې د ننګرهار ولایت له استازي ښاغلي ډاکټر غلام فاروق میرښي سره مرکه کړې چې ستاسو درنو لوستونکو خدمت ته یې وړاندې کوو.

په سر کې مو له هغه څخه پوښتنه کړې چې دوی د طالبانو د خبرو اترو چمتووالي له دولت سره او له دغه خبرو اترو څخه د امریکا او ملګرو ملتونو ملاتړ څنګ ارزوي دی وایې.

زما په عقیده په نړۍ کې ټولې ستونزې او کشمکشونه د خبرو اترو له لارې حل کیږي البته نظامي هلې ځلې د یوې وسیلې په توګه کارول کیږي خو وروستی لاره یې همدغه مذاکرات او خبرې اترې دي

او دا یو ډیر ښه پیل دی چې پخوا ولسمشر کرزي څوځـل ددولـت مخـالفینوتـه ۲ مـخ

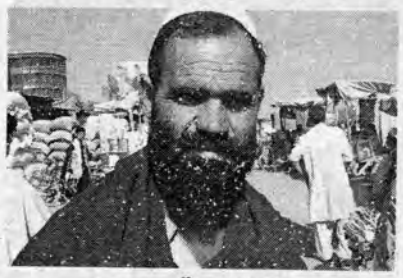
د کابل ښار لاهم په ورانو دروازو کې !

د کابـل ښـار دسویلي دروازې لاره چـې لـه نیمایي ډېر ولایتونه له همدې لارې څخه له کابل سره تړل کېږي او دغه راز د سوداګرۍ ډېر مالونه هم له همدې لارې له بهر څخه کابل ته راوړل کېږي په دغه لاره د ورځې کابو په زرګونو لارۍ تګ راتګ کوي خو دغه لاره سر ببره پر دې چې په هېواد کې د بیارغونې او رغونې د چارو له پاره نړیوالې ټولنې ډېرې مرستې کړې دي ، ورانه او د پخوا په شان کنډوکېره ده

په دې اړه یو شمېر خلك له دولت څخه خپلې ګپلې داسې بیانوي

زمـا نـوم محمـد قسـیم د وردګـو ولایـت اوسیدونکی او فعلاً د کابل غزني پر لاره موټر چلوم مونږ له غزني څخه د کابل تر کمپنۍ سیمې پورې پر روغ او سالم سړك تګ راتګ کوو. خو له کمپنۍ څخه تر کوتې سنګي پورې ډېر په تکلیف کېږو او د سړك د خراب والي له امله ډېرې ترافیکي پېښې هم رامنځ ته کېږي

مونږ نه پوهېږو. چې دولت تر اوسه پورې دا سړك ولې نه دی جوړ کړی. په داسې حال کې. چې د برچي په شان فرعي سړکونه جوړ شوي او نړیوالې ټولنې له دولت سره په دې برخه کې پوره مرستې هم کړې دي.

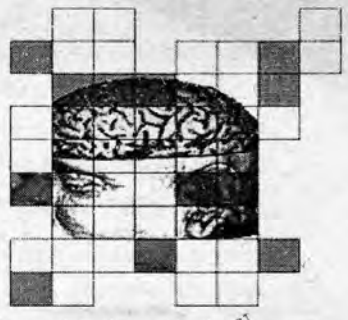


محمد قسیم

دی زیاتوي پـر دغـه سـړك د مـوټرو ۲ مـــخ

چګونه اضطراب را از خود دورسازیم ؟

اضطراب ونگرانی در زنده گی روزمره، امری عـادی اسـت و گـاه می تواند نتایج مثبتی داشته باشد؛ اما هنگامی کـه جنبـهٔ مرضـی پیدا کند و بصورت نگرانی و اضطراب دایم درآید. افکـار و اعمـال انسان را تحت تأثیر قرار دهد.باید جلو آن گرفتـه شـود. میـزان اضطراب در افراد گوناگون، متفاوت است. ممکن است موقعیتی که برای فردی بسیار نگران کننده است. برای دیگری اصلا اضـطراب را نباشد و بالعکس. مثال بارز این مسأله. سخنرانی در میان جمـع



اسـت کـه در برخـی افراد نگرانی زیـادی را ایجاد می کند. اما برای برخـی دیگـر امـری بسـیار عـادی تلقـی مـی‌شـود. بنـابراین بهترین راه برای غلبه بر اضطراب، پیدا کـردن راه حـل و روشـی متناسب با شخصیت فرد می‌باشد.

عوامل اضطراب

برای اینکه بر اضطراب خود غلبه کنید. باید تشخیص دهید که چه زمـانی و چـرا دچـار نگرانـی مـی‌شـوید. اکثـر مـا ص۳

له طالبانو سره سیاسي جوړښت

زور او زر په هیڅ صورت سره نه شي کولی چې د تل له پاره په خلکو باندې واکمني وکړي او یا دې دوی تر خپلې واکمني لاندې راولـي. خـو کـوم شـی چـې د انسـانانو لـه پـاره د ژوندانـه پـه ټولو برخو کې اسانتیا وې پیدا کوي. هغه سوله، ثبات او په امن کې ژوند کول دي.

د امن جرګې چې د لانجو د حل له پاره څه موده وړاندې په کابل کې پـه کـار پیـل کـړی و . لـه څلورو ورځو کار نه وروسته په بریالی توګه سرته ورسېده، چې په سیمه کې یې زیات اغیز هم را پیدا کړی دی . دا د امن د جرګې لا س تـه را ورنـې دي چـې نـن طالبانو دا په ډاګه کړي ده چې له افغاني چارواکو سره دې مخامخ خبرې اتـرې وکـړې او موجـوده سـتونزې تـه دې پـه تفـاهم او خبروسره دحل لارې چارې پیدا کړي. چې لـه ولسمشر بـ غلي کرزي سر ببره یې نړیوالو قوتونو . دولتونو. ملګرو ملتونو او ناټو

هم تو د هر کلی کړی او دغـه کار یې د دواړو خواوو د روغ نیتی یو ځغلنـده ثبـوت ګڼلـی دی . دا ځکـه کومـه غوټـه چې پـه لاس خلاصـېږي په خوله یې خلاصولوتـه کومه اړتیا نه لېدل کېږي ۲ مخ

سوله او ژوند!

په سوله کې ژوند کول او سوله ایزی هلی ځلی د دی له پاره دی چې ژوند د نورو د لاسوهنو نه پر ته پرېښو ودریږي او ورځینـو اړتیـاوو تـه دې پـه درایـت او

معقولیت باندې ځوابونه وویل شي. خو دریغا چې امن و ثبات هغه وخت زمونږ ځینې لاره ببیله کړه چې هیواد مو په بې رحمانه توګه په جګړو کې ښکیل پاتې شو او هر څه یې له ځان سره یو وړل او مونږ ته یې د ویرې، ډار، فقر او بدبختۍ نه پر ته نور هیڅ پرې نه ښودل، بې روزګاري چې د مرضونو مور ده زمونږ په افغاني ټولنو کې د بل هر وخت نه زیاته شوی چې ډیرې بدې چارې او مفاسد ترینه زیږیدلی دي، که څه هم په کلیو او باندو کې د ملي پیوستون تر سر خط لیك لاندې د ولایتی شوراګانو له خوا څه نا څه پر وژې په ښه شوي خو د کلیو د پراختیار د وزارت له خوا ور باندې کار بېرنی بڼه غوره کړې، چې نن ورځ یې کلیوالي ستونزې څه نا څه کمې کړي خو د بې روزګاره خلکو په شمیر کې څه کمی نه دی راغلی او د کار کسان مو لا تر اوسه پورې د کار په لټه کې لاس تر زنې ناست دي. زمونږ د کار ډېرې لوېي پروژې، زیرمې او سر چینې خصوصي پانګوالو جر کړي چې د هرات د ډبرو د سکرو او د لوګر د مسو دکان نه پرته نورې ټولې پروژې سر تړلي پاتې دي همدغه وجه ده چې نن د یو لیتر نفتي موادو او ګاز ورځنی بیه تر شپیتو او اویا افغانیو پورې رسیدلې ده موخه یې همدغه ده چې په شتو موادو کې مونږ نورو ته اړ او محتاج پاتې یو. کله مو ایران او تاجکستان او کله مو عربی اماراتو ته د سوال لاسونه غزولي چې زمونږ د ورځني ژوند د سر براه کولو او پرېښو درولو له پاره ګاز او تیل را کړي چې هغوی هم په هغه او دغه باندې زمونږ غوښتنو ته مثبت ځواب نه دی ویلی. که مو دا رمنستان او یا د ایران له هیوادونو ځینې د زیاتو پیسو په بدل کې د برېښنا تارونه خپل هیواد ته دا غزولـــي دي او خپلـــې اقتصـــادي پـروژې مـو لکـه د نغلـو د برېښـنا ۴ مـــخ

اولین مسلمان "روزه‌دار" به فضا میرود

دولـت مالیزیـا امیـدوار اسـت اولین فضـانورد مسـلمان روزه دار را در ایـام مـاه مبـارک رمضان به فضا بفرستد .

به گزارش روز یکشنبهٔ پایگـاه انترنتـی "اسـلام آنلایـن" ، "عنان سی" یکتن ازمسوولان ادارهٔ پیشرفت‌های اسلامی مالیزیا(JAKIM) گفت، باعث افتخار خواهد بود که فضانوردان این کشور با فریضـهٔ "روزه" بـه فضـا رفته و تجربه‌یی بسیار ارزشـمند را در ایـن زمینـه بـرای علـم فضانوردی کسب نمایند .

هـم اکنـون ۲نـامزد فضـانوردی از کشـور مالیزیـا در پایگـاه "بایکانور" آموزش فضانوردی می‌بینند .

بنابر این گزارش، یکی از این فضانوردان ص۴

این عمل ایران خلاف ادعاهای دوستی ایران با افغانستان است

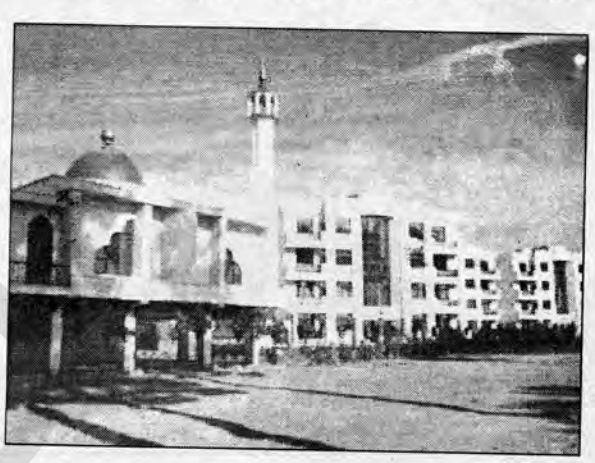
به گزارش یک روزنامهٔ امریکایی بـه نقل از مقام های کشـورهای عضـو ایساف در افغانستان حاکی ازآنست که محمولهٔ تسـلیحاتی یـی کـه از ایران به طالبـان،فرسـتاده میشـد، توسط این نیروها کشف و ضبط شد.

روزنامهٔ واشنگتن پست در گـزارش شمارهٔ دیروز خود نوشت: «نیروهـای بین‌المللی کمک به امنیت درافغانستان این محمولهٔ را در تـاریخ ۶ سـپتمبر (۱۰ روز پـیش) کشف کردند و به نظر می‌رسد این امر نشانهٔ تازه‌یی از ورود فزایندهٔ تسلیحات از ایـران بـه افغانستان باشد. در این گزارش به نقل از منابعی که نامشان فاش نشده، آمده اسـت: «ایـن محموله شامل بمب‌های ضدزرهی است که برای ساخت مواد منفجرهٔ قوی و بمب‌های جـاده یی به کار می‌رود و یکی از مرگبارترین تسلیحاتی است که در عراق علیه نیروهای خـارجی به کار گرفته شده است .» این روزنامه مدعی شـد نیروهـای تحـت امـر سـازمان پیمـان آتلانتیـک شـمالی (نـاتو) در افغانسـتان پـیش از ایـن، دو محمولـهٔ کـوچکتر ص۴

سرمقاله

آیندهٔ هرات را در شیشه یی مشابه به فلسطین باید دید

با آمدن ادارهٔ موقت، هرات از جملهٔ ولایات امن کشور محسوب می گردید، این ولایت از موقعیت ستراتیژیک سیاسی ، اقتصادی، نظامی و اجتماعی منحصر به خود، برخوردار می باشد. با وجود اینکه هرات در گذشته بطور مستمر از سوی تنظیمها و قومندانان به گونهٔ نظامی، خشن و استبدادی اداره میگردید و مردم آن همیشه تحت فشار تنظیم ها و قومندانان قرار داشت، با آنهم شاهد رشد سریع اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی بود.



اما حاکمیت دوامدار تنظیمها و قومندانان در هرات، به تدریج ارگانهای دولتی را فاسد وحتی از آن فراتر، در فساد اداری تا به گلو غرق ساخت.

عدهٔ زیادی از عناصر ی که در پست های کلیدی این ولایت قرار داشتند و دارند، در خدمت کشور های همسایه قرار گرفتند و زنجیر غلامی آنها را به گردن انداخته، شهر هرات را برای برخی عناصر وابسته به یک قوم که از حمایت کشور همسایه برخوردار بود، تسلیم نمودند که این شهر عملاً با پول بیگانه گان در تصرف یکعده افراد قبلاً تربیه شده بنام یک قوم در خدمت یکی از کشور های همسایه در آمد، تا به حدی هراتی ها از هرات رانده شدندکه این عمل در واقع آیندهٔ نهایت وخیم را برای وطن و مردم ما به بار می آورد.

به کمک یکی از کشورهای همسایه جابجایی یک قوم خاص درین شهر، وضع این شهر را نسبت به گذشته وخیم تر ساخته، اگر این حالت در شهر ذکر شده کنترول نشود گفته میتوانیم که در آینده آنرا در شیشه یی مشابه به فلسطین باید دید .

اکنون درشهر هرات ، سرقت ، اختطاف ، ترور قومندانان جهادی ، رهبران اهل تسنن ، رهبران مستقل اهل تشیع ، ترور و اختطاف تجاران بشکل سازمان یافته آن وجود دارد که یکی از کشورهای همسایه در انجام این اعمال خونین بشکل نهایت خشن آن دست دارد.

آنها درشهر و ولایت هرات و ولایات هم جوار آن، هسته ها و گروپ های نظامی را از قبل ایجاد کرده و می خواهند تمام پروژه های اقتصادی یی که در جنوب غرب کشور اعمار میشود معدوم و زنده گی یومیه مردم را مختل، جنگ و وحشت را ایجاد و پای قوت های نظامی ناتو را به ولایت هرات بکشاند تا به این وسیله مردم هرات را به خاک و خون نشانده و به قیمت خون هراتیان امریکایان را متضرر سازند.

ما از محترم کرزی جداً می خواهیم هرچه عاجلتر که ممکن است جهت کنترول اوضاع هرات تدابیری مشخصی را اتخاذ نماید و محترم کرزی در این راستا حمایت هرات و هراتیان با شماست!

د هیواد کړکیچ ...

ته دخبرو وړاندیز کړی و خواوس چې طالبانو دخبرواترو لپاره چمتووالی ښود لی داد افغانستان په ګټه دی او زما وړاندیز یوازې د طالبانو له پاره نه بلکې د ټولو هغو مخالفینو له پاره دی چې په نورو جبهوکې پر جګړه بوخت دي او په نورو نومونو یادیږي باید چې سره راټول شي اوخبرو اترو ته کښني

افغانستان دټولو افغانانو ګډ کور دی اودافغانستان مسئله پرجګړه نه بلکې دخبرو له لارې حل کیدای شي

له دواړو لورو څخه چې خلك وژل کیږي هغه افغانان دي د دوی په منځ کې ډیر بې ګټه خلك وژل کیږي زما په نظر مذاکرات یو ډیر ښه پیل دی خدای د وکړي چې دواړه خواوې په خبرو اترو هوکړه وکړي

پ ستاسو په اند ولې طالبان له ډیرې مودی

جګړې وروسته اوس خبرو اترو ته چمتو شول؟

څ په هغه وخت کې د طالبانو په اړه دولت او ایتلافی ځواکونو دا فکر نه ک وه چې طالبان به په یو قدرت واورې . دوی یې ډیر نا دیده نیولي وو. نو طالبان اړوو چې له داسې فشار څخه پر دولت کار واخلي چې دولت ته خپل قوت وروښیي. نو کله چې دوی خپل قوت ثابت کړ نو د افغانستان حکومت به ورته امتیازات ورکوي د دولت امتیازات همدغه دي چې له دوی سره خبرو ته کښیني او بله خبره دا ده چې د جبهې شاته پاکستان و کله چې طالبان له جګړې څخه په شا شول د دوی اکمالاتی اډه پاکستان و نو اوس په پاکستان کې هم د دوی وضعیت ښه نه دی هلته د پاکستان حکومت د طالبانو پر ضد یو عمومي کمپاین شروع کړی دی او همدا به دوی موقع کښی وي

که څه هم زه پدغه مسئله باندې دومره ډاډمن نه یم چې طالبانو په ریښتیا د خبرو اترو وړاندیز کړي وي خکه دا یوازې د یوه ویاند خبره ده . دا ښکاره نه ده چې دغه ویاند د چا له خولې دغه خبره کړیده ایا دا د ملا محمد عمر خبره ده؟ که د کوم قومندان او که دا د دې ویاند خپل شخصي وړاندیز دی

خکه داسې اوازې هم شته دي چې په طالبانو کې څو ډلې موجودې دي نو دا چې دوی په ټولیزه توګه غواړي خبرو ته کښیني که کومه ډله خو زه په دې عقیده یم چې که له دوی څخه یوه ډله هم خبرو ته کښیني نو د دوی له ډلې څخه به یو ه ډلګی کمه شي او که په ټولیز ډول وي خو لا ښه

نو زه په مجموع کې د خبرو اترو هر کلی کوم او زه امید لرم چې خدای د ې وکړي طالبان دې ته هو کړي ته رسیدلې وي چې دوی خبرو ته کښیي

پ د دولت او طالبانو د خبرو له لارې به کوم جوړ جاړی ته ورسیږي که څنګه؟

څ د دوی د خبرو کامیابي او ناکامي به هله څرګنده شي چې د دوی ترمینځ وړاندیزونه رامینځ ته شي او دا معلومه شي چې دوي په خپلو وړاندیزونو څومره کلك ولاړ دي او دا چې د دوی وړاندیزونه د دولت له پاره د منلو وړ دي که څنګه؟

پ د دولت په مینځ کې څینې کړی موجودې دي چې د طالبانو او دولت ترمینځ د خبرو اترو مخالفت کوي تاسې په دې هکله څه نظر لرئ ؟

څ زه فکر کوم څوك چې افغانان وي او له افغانستان سره مینه ولري او په افغانستان کې د سولې غوښتونکي وي ، باید د سولې او امنیت پلوی وکړي ، د خبرو اترو پلوی وکړي او دا واقعیت باید و منو چې په مذاکراتو سره سوله راتلای شي په جګړو سره مسالې نه حل کیږي له بلې خوا د دې وخت دا سې ډیر دښمنان شته دي چې بریدونه کوي، ویجاړي کوي او دغه وراني په طالبانو وراړوي نو پریږدئ چې دا هم معلومه شي چې د افغانستان دوست او دښمن څوك دي. او که چیرې په افغانستان کې سوله راشي پانګوال به هم تشویق شي او په بهر کې چې کوم تحصیل کړي کسان میشت دی هغه به هم راشي او مونږ به هم مخه یوازې د افغانستان آبادي ته کړو نو که امنیت او ټیکاو نه وي دغه یو کم شمیر پانګوال چې په هیواد کې دي دا به هم ولاړ شي بهرنۍ پانګوال هم ځي او هیواد به د یو انارشي خواته روان وي نو په دې ملت باندې زړه سوی په کار دی نور بس دي څو لسیزو جګړو په هیواد کې ډیر یتیمان، کونډې او بوڅې په ځای پرینږدي مونږ هم انسانان یو او د نورو هیوادونو دوګړو په څیر غواړو په سوله او آرامی کې ژوند وکړو نو که چیرې دغسی د یوې روغې جوړې زمینه برابریږي که څوك څنګه افغان وایي باید سولې ته د رسیدو په لاره کې خنډ نشي

پ ستاسې په نظر که طالبان ډلې ډلې وي نو دغه خبرې اترې به په بریالیتوب سره سر ته ورسیږي که نه؟

څ که طالبان ډلې ډلې وي او که یو لاس خو په هر صورت کې خبرې اترې په ګټه دي که چیرې ډلې ډلې هم وي کله چې له دوی څخه کومه ډله جلا کیږي د دوی هغه قوت کمزوری کیږي او د هغوی غوښتنې به هم کم ارزښته وي . خکه دا د ارزښتونو جګړه ده معمولا په سیاست کې په قوتونو باندې ارزښتونه پرتله کیږي که چیرې طالبان په یو قوت او یو لاس راشي نو د دوی وړاندیزونه به هم قوي ښکاره لري خو که چیرې دغه وړاندیزونه بیا د افغانستان د دولت له پاره سخت ګام تمام شي مجبور دي چې یو څه به ورته مني

پ ستاسو په اند د طالبانو چمتو والی هم په پاکستان کې د وروستیو ګډوډیو او له طالبانو څخه د پاکستان نه ملاتړ دی که څنګه؟

څ دا خو طبعي خبره ده چې پاکستان اوس مهال له ډیرو ستونزو سره مخامخ دی لکه څنګه چې پخوا افغانستان له دې ستونزو سره مخ و اوس پاکستان ور سره لاس او ګریوان دی او هلته وضعیت مخ په خرابیدو دی د پاکستان دولت له خپلو طالبانو سره لاس او ګریوان دی او له بهرنیو طالبانو سره سخت پر ضد کې دی چې افغانی طالبان هم د بهرنیانو په ډله کې راځي او دا طبعي خبره ده چې طالبانو په پاکستان کې خپل ملاتړ له لاسه ورکړی او له بلې خوا په افغانستان کې د طالبانو له پاره د خبرو اترو ښه زمینه چمتو ده پدغه وخت کې د افغانستان دولت دوی ته هر کلی وایي ښایي داسې یو وخت هم راشي چې بیا بیا به د افغانستان دولت له طالبانو سره خبرو اترو ته نه وي چمتو. اوس طالبانو هم خپل خان د یو قوت په ښه څرګند کړیدی او د افغانستان دولت هم د سولې د راوستلو له پاره خبرې اترې یو ضرورت ګڼي نو زه فکر کوم چې دا دواړو له پاره یوه ښه موقع ده

پ د تاسو پیغام دولت او طالبانو ته څه دی؟

څ زما وړاندیز طالبانو او نورو مخالفینو ته دا دی چې افغانستان په تیرو څو لسیزو جګړو کې وران شویدی راځئ چې د ورونو په شکل

دغه هیواد د یو اسلامي او مدني ټولنې په شکل جوړ کړو او کوم سوء تفاهمات چې رامینځ ته شویدي په سوله ایزه توګه سره حل کړو او د افغانستان دولت ته مو وړاندیز دا دی

چې له طالبانو سره د خبرو اترو له پاره دي وطنپرسته کسان وټاکي او طالبانو ته دې ډاډ ورکړي چې د دوی له پاره هیڅ ډول خطر د خبرو اترو په بهیر کې ندی متوجه او دوی کولای شي چې په پوره ډاډ سره د خبرو اترو میز ته کښیني

غلام سعید نجمی

دطالبانو سره ...

مونږ د خپل ژوندانه ډیرې شپې په بې باورۍ باندې سر ته رسولي او د پردیو په لمسون مو دخپلو زیاتو وروڼو وینې توی کړې او زیاتې کورنۍ مو د غم په ټغر کښینولي دي. له دومره وژنو سره سره بیا هم دې ته اړتیا نه لیدل کیږي چې دپخواني تا و تریخوالي لړۍ پای ته ورسوو او هوسا ژوند وکړو؟ اوس د تکنالوژۍ نړۍ ده په دغه نړۍ کې هر څوك دې ته اړتیا پیدا کوي چې د استعدادونو په روزنه کې له نبك تفاهم څخه کار واخلي، سوله منځ ته راولي او د امن په فضا کې سوله ییز ژوند وکړي دا خکه چې سوله د پرمختګ له پاره لاره پرانیزي له هېوادونو سره د اړیکو د ټینګولو په کار کې زیاته مرسته کوي، خو غم په دې کې دی چې تر اوسه پورې د پردیو لاس وهنې زمونږ سم کارونه ټول نا سم کړي او زمونږ د افغانانو ژوند یې په نورو باندې ورپشا کړی دی همدغه د سخت درېځې بده بېلګه ده چې زمونږ سیاسي او اقتصادی ژوند یې په لوی لاس او بلن کړی او د پرختیا دروازې یې رابانديې ترلې دي اوس چې وختونو دې ته سر خوزولی دی چې په خپلو کې کښینو او خپلې ستونزې په خپله راکمې کړو نو بیا خو په کار دا دي چې تر ابده پورې د خیر په غونډې کښینو، مونږ باید د ژوندانه هرې شیبې ته د نظر په پراختیا باندې ځواب و وایو مونږ باید له خپلو طالبانو وروڼو سره په مخامخ خبرو لاس پورې کړو، کوم خندونه او زړه بدوالی چې د دوی ترمنځ را پیدا شوی هغو ته په نیك تفاهم باندې ځواب ووایو او دغه ویرجنې لوبې ته نور د پای ټکی کښیږو

مونږ باید خپلې ورځنۍ شخړې د دریم ګړي د حضور نه پرته په یو بل باندې په باور کولو سره په صادقانه توګه حل کړو او په خپلو هلو ځلو باندې خپله دغه ماته بیړې د ژغورنې ساحل ته ورسوو، که څه هم ډیر داسې کسان لیدل کیږي چې زمونږ په نړیوالي د تاثر او خپګان احساس کوي ، خو مونږ باید چاته د دی وخت ور نه کړو چې زمونږ په کورنیو چارو کې دې لاس ووهي دا خکه چې دوی د مدام له پاره اوبه خړې کړي او ماهیان یې په کې نیولی دی اواوس بیا هم زیار باسي چې زمونږ د اختلاف نه لا پسې ګټې تر لاسه کړي او خپله ډوډۍ د تل له پاره غوړه وخوري خو په دې نه پوهیږي چې وخت او زمان ډیرو ته د هوښیاری او بیداری درسونه ورکړي دي نور به په ورورګلوی سره ژوند کیږي او په نیك تفاهم باندې به هر څوك خپلو غوښتنو ته ځوابونه وایي. مونږ باید نړیوالو ته ثابته کړو چې مونږ د بل هر وخت نه نن په دې پوهیدلی او توانیدلی یو چې په زر او ز ور باندې د تل له پاره چلیپا را کاږو او خپل ژوند په خپله پرېښو ودروو. مونږ په اوس وخت کې مینې او ورورګلوی ته اړتیا لرو ښه دا ده چې د پخوا په شان په خپلو کې سره نوك او وری شو او په خپلوکې په رښتینولی او ورورګلوی د ژوندانه ټولې چارې په لاس کې ونیسو او د نفاق او شقاق نه پر ته خپل پلرنی هیواد په خپلو ورځنیو هلو ځلو باندې د پر مختیا په لاره وربرابر کړو

منت بار

چگونه اضطراب ...

فکر می‌کنیم که اضطراب نتیجهٔ عوامل خارجی است. اما باید بدانیم که عامل اضطراب در خود ما وجود دارد و واکنش و نگرش ما به موقعیت‌ها و مسایل است که اضطراب را به وجود می آورد. اگر شما یک متعلم هستید، ممکن است حضور در صنف، کنفرانس دادن، صحبت با معلمان، برقراری ارتباط با دیگر شاگردان، امتحان و بسیاری مسایل دیگر در شما ایجاد اضطراب کند. البته این یک امر عادی است، اما شما باید سعی کنید عوامل و موقعیت های اضطراب زا را به خوبی تشخیص دهید تا بتوانید بر اضطراب بی مورد خود غلبه کنید.

غلبه بر اضطراب راه های زیادی برای غلبه بر اضطراب وجود دارد، اما شما باید راه مناسبی را که با شخصیت شما متناسب است، بیابید و بکار ببرید. بخاطر داشته باشید بعضی از این مهارت‌ها نیاز به تمرین مستمر دارد تا ثمر بخش شود. درست مثل بایسکل سواری و یا آب بازی که نیاز به تمرین مداوم دارد، این مهارت نیز با تمرین مداوم، پرورش می‌یابد و به زودی شما می توانید احساس نگرانی خود را به راحتی کنترول کنید.

۱- نفس عمیق بکشید.

وقتی مضطرب هستید، نمی توانید به راحتی نفس بکشید و این مساله به خودی خود بولید اضطراب می کند. ممکن است حتی بدون آنکه متوجه باشید نفس خود را در سینه بند کنید. میزان اکسیجن در خون کاهش می یابد و عضله های شما منقبض می‌شود. ممکن است احساس سردرد کنید و یا نگرانی شما افزایش یابد. بعد از این هرگاه احساس نگرانی کردید، نفس عمیق بکشید، و چند ثانیه هوا را در ریه های خود نگهدارید. سپس به آرامی تا ۱۰ بشمارید و هوا را آزاد کنید.

۲- برای انجام کارهای خود برنامه ریزی کنید.

یکی از عوامل اضطراب زا استفادهٔ نادرست از زمان و نداشتن برنامه ریزی مناسب می باشد. لستی از وظایف روزانهٔ خود را تهیه کنید و بر اساس درجهٔ اهمیت آنها را تنظیم کنید. سعی کنید کارهای مهمتر را زودتر انجام دهید. بعد از انجام هر کار، آن را از لست برنامهٔ خود خط بزنید. صبح قبل از هر چیز کارهایی را انجام دهید که علاقهٔ چندانی به آنها ندارید، اما مجبورید انجام دهید. به این ترتیب، بقیهٔ روز احساس نگرانی کمتری خواهید کرد.

۳- با اطرافیان خود ارتباط برقرار کنید.

سعی کنید دوستان بیشتری پیدا کنید. هرگاه احساس تنهایی و یا نگرانی کردید به دیدار یکی از دوستان خود بروید و با او صحبت کنید.

۴- به ذهن خود استراحت بدهید.

تجسم یک منظرهٔ زیبا می‌تواند ذهن شما را از یک موقعیت اضطراب زا دور کند. هنگام استراحت، چشم های خود را ببندید و مکانی آرام و زیبا را در ذهن خود مجسم کنید. سعی کنید تمام جزییات آن مکان را احساس کنید. (نوای دلنشین، منظرهٔ زیبا، عطر دل انگیز و ...) همچنین می توانید با خواندن یک کتاب و یا گوش کردن به یک موسیقی آرام و دلنشین، اضطراب را از خود برانید.

۵- فعال باشید.

فعالیت های بدنی نقش مهمی در کاهش اضطراب دارد. شما با ورزش کردن و سایر فعالیت های بدنی می‌توانید فشارهای روانی ناشی از اضطراب را کاهش دهید. سرگرمی مورد علاقهٔ خود را پیدا کنید و بطور منظم به انجام آن بپردازید. ورزش، کارهای هنری، رسیده گی به گل‌ها و باغچه و ... در زمانیکه مضطرب هستید می توانند شما را آرام کند و انرژی بیشتری به شما بدهد. بخاطر داشته باشید که جسم و روح جدایی ناپذیرند.

۶- مراقب سلامتی خود باشید.

۶- مراقب سلامتی خود باشید.

شرط داشتن جسم و روح سالم، تغذیهٔ مناسب و استراحت کافی می باشد. بدن سالم و قوی برای غلبه بر اضطراب آماده گی بیشتری دارد. درست مثل یک ماشین که بدون پترول از حرکت می‌ایستد. بدن شما نیز بدون تغذیهٔ مناسب و خواب کافی قدرت خود را از دست داده و به راحتی تسلیم موقعیت های اضطراب زا می شود. پس مراقب خواب و خوراک خود باشید.

۷- خندیدن را فراموش نکنید.

خنده بهترین راه برای غلبه بر اضطراب می باشد. گاه گاهی فلمی کمیدی را نگاه کنید و یا جملهٔ طنزی بخوانید تا حس شادی و نشاط در شما زنده شود.

۸- خوشبین باشید.

وقتی که مضطرب هستید اغلب به همه چیز با دید منفی نگاه می کنید. برخی افراد به این مسئله عادت کرده اند و در واقع همیشه نیمهٔ خالی پیاله را می‌بینند. اگر شما جزو این دسته افراد هستید، سعی کنید این عادت را ترک کنید. به نقاط روشن و زیبای زندگی فکر کنید و خوشبین باشید. بعد از این به دنبال نکته های مثبت یک مسأله باشید نه نکته های منفی. خندهٔ یک کودک، دیدن یک دوست قدیمی، آواز یک پرنده، طلوع خورشید، سلامتی، شادابی، جوانی و.... نمونه هایی از نکته های مثبت و روشن زنده گی می‌باشند. ممکن است این نکته ها بسیار ساده و ناچیز به نظر آیند، اما به تدریج همین نکته ها ی ناچیز می توانند دید شما را نسبت به زنده گی تغییر دهد و از اضطراب شما بکاهد.

۹- به خدا توکل کنید.

آخرین و مهمترین نکته آنست که در همه حال به خدا توکل کنید و از او یاری بخواهید تا همواره در آرامش به سر ببرید.

ماه مبارک رمضان وتغذیه ورزشکاران

ورزشکاران با مصرف مواد قندی مشکل تغذیه‌یی نخواهند داشت

روزه گرفتن تاثیری در فعالیت ورزشکاران ندارد

با توجه به اینکه بیشتر ورزشکاران ما را مردم عادی تشکیل می‌دهند که مشغول به انجام ورزش‌های عمومی و همه گانی هستند توجه به تغذیه این قشر از جامعه امری مهم و ضروری است .

نحوهٔ تغذیهٔ ورزشکاران حرفه‌یی و غیرحرفه‌یی در ماه مبارک رمضان با هم تفاوت دارد.

در روزهای عادی سال وعدهٔ غذایی روزانه سه وعده است که در روزهای ماه مبارک رمضان تبدیل به دو وعده می‌شود که از لحاظ انرژی دریافتی تغییری حاصل نمی‌شود و تنها از لحاظ کمبود مواد قندی احتمال بروز مشکل در ورزشکاران وجود دارد .

نیازهای ورزشی که برای اکثر ورزشکاران وجود دارد بیشتر در مواد قندی و کربوهایدرات هاست که مقدار ذخیرهٔ آنها در بدن محدود است و در مردم عادی که به صورت غیرحرفه‌یی ورزش می‌کنند، حداکثر میزان ذخیرهٔ این مواد ۳۵۰ گرام است و به دلیل اینکه مغز انسان تنها مواد قندی مصرف می‌کند ممکن است ورزشکار با کمبود مواد قندی در بدن مواجه شود .

به همین دلیل امکان دارد کمبود قند در بدن باعث بروز مشکلاتی شود که ورزشکاران روزه دار می‌توانند با مصرف مواد قندی و کربوهایدرات‌ها مانند مکرونی، عسل، سیب زمینی،قند و شیرینی‌بات در فاصلهٔ بین سحر و افطار این کمبود را جبران کنند .

ورزشکاران که بعد از افطار تمرین می‌کنند نیز باید پس از تمرین با مصرف مواد قندی از بروز مشکلات در بدن خود جلوگیری کنند .

در شرایط آب و هوای معتدل میزان آب مورد نیاز برای بدن غیر ورزشکاران ۵/۲ لیتر آب است که از این مقدار ۳۵ گرام در بدن ساخته می‌شود و بقیهٔ آنرا باید از مواد مصرفی به بدن وارد کرد .

ورزشکاران به دلیل فعالیتی که دارند و تعریق زیادی که در بدن آن‌ها به دلیل تمرین وجود دارد، با مصرف یک و نیم تا دو لیتر آب یا مایعات شیرین به جز چای، مشکلی از این بابت نخواهند داشت .

بعد از انجام فعالیت ورزشی تا زمانی که تشنه هستیم می توانیم آب یا مایعات را بنوشیم ولی مصرف مایعات با غلظت ۵ درصد مواد قندی در حین تمرین و بعد از آن می‌تواند مفیدتر باشد .

با ید گفت که روزه گرفتن درماه رمضان هیچ تاثیری در فعالیت ورزشکاران نخواهد داشت و هیچگونه ضرری برای آن‌ها ندارد و آنها می‌توانند با مصرف کافی مواد قندی مشکلی از این بابت نداشته باشند.

بیایید ازوقت استفاده بهتر وبیشتر نماییم

یکی از اصول مهم مدیریت زمان اصل ۲۰ - ۸۰ است. یعنی از ٪۲۰ زمان برای انجام ٪۸۰ کارهایت استفاده کن. موفقیت در مدیریت صحیح زمان وابسته به تشخیص کارهای مهم است. در این مقاله قصد داریم تا تعدادی از روش های مدیریت زمان را به شما معرفی کنیم.

از نظر مدیریت زمان کارها به چند دسته تقسیم می‌شود:

۱- کارهای مهم و فوری: این کارها خود به خود انجام می‌گیرد.

۲- کارهای مهم و غیر فوری: این دسته کارهایی است که افراد موفق و ناموفق را از هم جدا می‌کند و معمولا افراد ناموفق آن را به تعویق می‌اندازند.

۳- کارهای فوری و غیر مهم: این کارها در جهت اهداف انسان نیست، اما انجام می‌شود.

۴- کارهای کم اهمیت و غیر ضروری: بعضی افراد به خاطر ناتوانی در انجام کارهای مهم و فوری (گاهی برای تفنن و گاهی برای فرار از تمرکز حواس) خود را به این کارها سرگرم می‌کنند.

موفقیت در مدیریت صحیح زمان وابسته به انتخاب بین کارهای مهم و غیر مهم است، پس برای موفقیت تحصیلی:

۱- از کارهای غیر مهم صرف نظر کنید.

۲- کارها را اولویت بندی کنید.

۳- راهزنان وقت را بشناسید.

۴- راه های ایجاد وقت را یاد بگیرید.

راهزنان وقت:

۱- صحبت های کم اهمیت

۲- مهمانان ناخوانده

۳- مطالعهٔ مطالب کم اهمیت و غیرضروری

۴- روش های غیر صحیح و عادت های نادرست مطالعه

۵- تلیفونهای مزاحم و غیر ضروری

۶- نداشتن انضباط کاری

۷- سستی و بی ارادگی در تصمیم گیری

۸- دوباره کاری

۹- ناتوانی " نه " گفتن به خواسته های نابجا

۱۰ - نداشتن تمرکز حواس

۱۱- عادت امروز و فردا کردن

۱۲- ترس از شکست

راه های ایجاد وقت:

۱- زنده کردن وقت مرده (مثل وقت هایی که در انتظار هستیم، زمانی که در بس می‌گذرد و ...)

۲- انجام کارها به طور همزمان

۳- تنظیم کردن وقت خواب

۴- کنترول بیشتر روی وقت تفریح

۵- نه گفتن به درخواست های غیر مهم

۶- عقب انداختن کارهای غیر مهم

National Independent Newspaper
Afghan Media Resource center
Establisher and Concessionaire: Haji sayed Daud
Editor in chief: Fazal Rahman Oriya
Mobile: 0798208399
Collector: Khadam Ahmad
Pashto Editor: Suhrab Dedar
Journalists: S.salar, Gh.S.Najeme & whaidullah shams
Mobile: 077 44 08 508, 0799 43 65 83, 077 86 52 083
Composer: Breshkay Hanifi
Designer: Rahmat Nabi
Address: Behind Baree kout-cinema, first street of karti-e-char
Email: Daily.erada@yahoo.com
Post box: 304

خبرنگاران :
سیدالرحمن سالار – 077 440 8507
غلام سعید نجیمی – 0799 43 65 83
وحیدالله شمس – 077 865 2083
کمپوز: برشکی حنیفی
دیزاین: رحمت نبی
آدرس : دهمزنک، عقب بریکوت، سرک اول کارته چهار.
ایمیل ادرس : Daily.erada@yahoo.com
پست بکس : 304

روزنامهٔ ملی آزاد
مرکز نشراتی افغان
موسس و صاحب امتیاز:
حاجی سید داؤد
مدیر مسوول: فضل الرحمن اوریا
موبایل :0798 20 83 99
مهتمم: خادم احمد
موبایل: 0700 59 62 05
ادیتور پشتو: سهراب دیدار

حق الاشتراک:
قیمت یک شماره: (۳) افغانی
سالانه: ۱۰۰۰ افغانی
شش ماهه: ۶۰۰ افغانی
برای موسسات و سفارتخانه ها:
سالانه ۲۰۰ دالر امریکایی
شش ماهه ۱۲۰ دالر امریکایی

اراده در ویرایش و پیرایش مطالب دست باز دارد
اندیشه و عقاید مطرح شده از سوی نویسنده گان به خود شان مربوط است

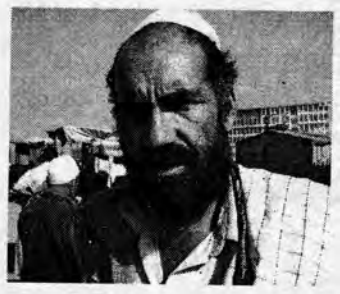
د کابل ښار ...

دومره زيات بيرو بار وي، چې کله کله مونږ دې ته اړشو چې د خوشال خان مېنې په کوڅو کې لاړ شو او بيا د چاپيرو کورونو خلك را وو ځي او مونږ ته سپکې سپورې خبرې کوي، هغوی هم ملامت نه دي ځکه سړك او کوڅې خامې دي ډېرې دوړې کېږي او په دې خو ټول پوهېږي چې له دوامداره دوړو ځخه ډول ډول ناروغي پيدا کېږي زمونږ يوه ورځ نه ده بلکې هره ورځ مو همدا حال دی.

دی وايي: د کابل پخوانی ښاروال غلام سخي نورزاد چې له دندې ځخه لرې او پر ځای يې اوسنی ښاروال راغی. مونږ ته دا هيله پيدا شوه چې ګوندې دغه سړك به ډېر ژر ورغول شي خو له بده مرغه چې دا دی کابو يو کال وشو چې نوي ښاروال په کار پيل کړی خو نوموړی سړك د پخوا په شان خراب پاتې دی.

دغه راز يو بل موټر چلوونکی زلمی په دې اړه داسې وايي:

د کوټه سنګي او کمپنی سړك اصلاً دوې کرښې لري، چې يوه کرښه يې د طالبانو د واکمنۍ پر مهال په پاخه ډول جوړه او بله يې لا تر اوسه پورې نه ده رغول شوې.



زلمی

نو له همدې امله مونږ او شاو خوا کورونه او دوکانداران ټول ډېر سخت په تکليف يو، ځکه د موټرو بيرو بار دومره ډېر دی چې په يوه کرښه نه ځايېږي او پر خرابه کرښه ډېرې دوړې وي او د دې تر څنګ دومره لوړې ژورې لري چې موټر پرې خرابېږي. دا زمونږ د هېواد پلازمېنه ده که نورې سيمې ناروغې وي خو سړی به دا ووايي چې خير د دولت به هلته لاس نه وي رسېدلای، خو دا سړك له هره پلوه د لومړيتوب حق لري او بايد لا وختي رغول شوی وای.

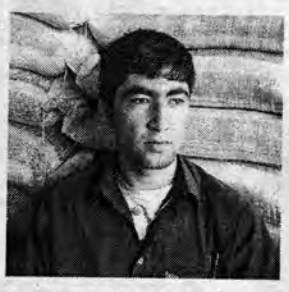
دی زياتوي: مونږ له کابل ځخه تر کندهار او هرات پورې داسې خراب سړك نه لرو او له ټکه مرغه په تېرو څو کلونو کې دغه لارې په ټبه او اساسي توګه ورغول شوې خو له کمپنۍ ځخه تر کوټه سنګي پورې دغه لاره دومره خرابه ده، چې مونږ يې تر پوزې راوستلي يو ، له دولت ځخه غواړو چې د خلکو ستونزې ته دې پاملرنه وکړي او دغه سړك دې ډېر ژر ورغوي چې له يوې خوا د موټر چلوونکو د ترافيکي پېښو مخه ونيول شي او له بلې خوا د سيمې خلك له ناروغيو ځخه خلاص شي.

د کابل ښار د ديوان بيګي يو تن اوسيدونکی او دوکاندار محمد غنيّ په دې اړه وايي چې د دوی ماشومان هره ورځ د ډېرو دوړو له امله ناروغ وي او تاسې باور وکړئ، چې مونږ يوه ورځ هم له خاورو او دوړو ځخه پاکې اوبه نه دي ځښلې، ځکه په کور کې مو ځاه له دوړو ځخه ډکه وي.

دی زياتوي: له دولت ځخه زمونږ غوښتنه دا ده چې ډېر ژر دا سړك جوړ کړي چې د دوړو مخه ونيول شي.

احمد ذکي دوکاندار هم په دې اړه ورته نظر لري او وايي: د دوړو له لاسه مود دوکان ټوله سودا خرابه شوې او د دغه ستونزې د حل يوازينی لاره دا ده چې دولت سړك جوړ کړي.

دی وايي: موږ څو ځلې له دولت په ځانګړې توګه له کابل ښاروالۍ ځخه د دغه سړك د جوړولو غوښتنه کړې خو هغوی يوازې وعدې را کوي او تراوسه پورې يې خپلې وعدې نه دي پوره کړې.



احمد ذکي

تاسې ته ښه معلومه ده چې کابل زمونږ د هېواد مرکز دی او ټول سړکونه يې بايد په پاخه او اساسي توګه ورغول شي، په ټېره بيا هغه سړکونه چې د کمپنۍ په ځېر د کابل له دروازو څخه ګڼل کېږي او هره ورځ په زرګونو موټر پرې تګ راتګ کوي.

بايد ووايو چې مونږ په دې اړه د کابل ښاروال له چارواکو ځخه د نظر تر لاسه کولو هڅه وکړو خو په دې و نه توانېدو، چې نظريې تر لاسه کړو.

سيدالرحمن سالار

اولین مسلمان ...

داکتر دندان (ستوماتولوګ) ارتش و ديګری داکتر عادی است که هر دو مسلمان هستند و يکی از آنها که دارای بهترين شرايط برای انجام ماموريت ۱۱روزه باشد ، در روز دهم اکتوبر به فضا خواهد رفت .

عنان سی گفت: زمان روزه برای اين فضانورد بر اساس وقت محلی از مبداء پرواز ، يعنی پايگاه بايکانور خواهد بود .

عنان سی خاطرنشان ساخت فرد انتخاب شده برای اين ماموريت، اين اختيار را خواهد داشت تا فريضۀ روزۀ خود را طی اين ماموريت و يا در بازگشت در پايگاه روسيه به جای آورد .

تاکنون چندين مسلمان به فضا رفته‌اند، اما هيچکدام از ماموريت‌های فضايی آنها طی ماه مبارک رمضان نبوده است .

در صورت انجام اين ماموريت، فضانورد مالیزيايی نهمين مسلمانی خواهند بود که به فضا خواهد رفت. خانم "انوشه انصاری" از کشور ايران آخرين مسلمانی بود که در سپتمبر ۲۰۰۶ از اين پايگاه به ايستگاه بين‌المللی فضايی سفر کرد .

این عمل ایران ...

تسليحاتی از ايران را کشف کرده بودند که به تاريخ ۱۱ اپريل و سوم ماه می به مقصد ولايت "هلمند" حمل می‌شد.

يک مقام امريکا در واشنگتن دربارۀ آخرين عمليات جلوگيری از ورود اين محموله ها ادعا کرد:"حقيقت اين نيست که اين مسئله از نظر کيفی مسئله يی متفاوت است، اما اين يک محمولۀ بزرگ بود که توجۀ افراد را به خود معطوف کرد."

به ادعای اين منابع مقصد کنونی اين محموله، ولايت "فراه" واقع در غرب افغانستان بوده که ولايت وسيع اما کم جمعيت به شمار می‌رود.

يکی ديگر از مقام های امريکايی که نخواست نامش فاش شود، افزود: «واضح است که آنها تلاش دارند تا راه های ديگری را که بر موثقيت اين خبر بيافزايد جستجو نمايند.»

در اين گزارش با اشاره به اينکه ايران با طالبان و گروه‌های شيعۀ عراق رابطۀ نزديک داشته وايران نه تنها براساس همگونی فکری و ديدگاه اجتماعی با اين گروه ها همکاری مينمايد بلکه همکاری طرفين بر اساس مخالفت آنها با نيروهای خارجی مستقر در افغانستان نيز شکل ميگيرد.»

اتهام های امريکا و مقام های ارشد دولت های غربی عليه ايران از ماه‌های پيش آغاز شده و "نيکلاس برنز" معاون وزير امور خارجه امريکا در امور سياسی در ماه جون سال روان مدعی شده بود مدارک غيرقابل انکاری دربارۀ تسليح کردن طالبان از سوی ايران وجود دارد.

اما ديگر مقام های غربی مانند "دن مک‌نيل" فرماندۀ نيروهای ناتو در افغانستان احتياط بيشتری در متهم کردن ايران به خرج داده و گفته بود مدرک و نشانه يی دال بر حمايت تهران از طالبان تا کنون دقيق نيست.

ادعای ايساف دربارۀ کشف سلاح های ايرانی در افغانستان درحالی مطرح ميگردد که ايران با اتهام مشابه درعراق نيز روبرو ميباشد. چنين به نظر ميرسد که ايرانيان ، شورشيان عراقی را با فرستادن تسليحات به آنکشور ، حمايت مينمايند .

روزنامۀ واشنگتن پست در ادامه، پاسخ مقام های جمهوری اسلامی ايران به اين ادعاها را، منتشر می کند و می نويسد : " اما يک مقام ايرانی اين ادعاها را بی اساس دانست و گفت:"ما هيچ علاقه يی در ايجاد بی ثباتی در عراق و يا افغانستان نداريم. ما دارای روابط خوب همجواری با سران اين کشورها هستيم که اخيرا از ايران قدردانی کرده اند. چرا بايد برای گروه های مخالف آنها سلاح بفرستيم؟"

بايد گفت که اين عمل ايران خلاف ادعاهای دوستی ايران با افغانستان است و ما اميد وار هستيم که ايران به شمال و جنوب افغانستان ارسال تسليحات خود را متوقف سازد، البته اين به نفع هردو کشور همسايه است.

سوله او ...

فابريکه، د سروبی د برينبنا فابريکه، د درونتې د برينبنا اقتصادی فابريکو ته مو شاه اړولي ده او په لوی لاس مو خپل هيواد د تورتم په مطلقه تيارو کې ساتلی دی چې دا به د چا ګناه وي؟ او دی مسوولیت ته به څوك زړه ښه کړي مونږ د اوبو د زيرمو له پاره ډېر مست مست دريا بونه لرو چې لږ مثال يې د کونړ په سيند کې لټولی شوو. که چيرې مود نورو هيوادونو نه د برينبنا د تر لاسه کولو پر ځای په دغه سيند باندې د برينبنا فابريکه جوړه کړي وای او په کونړ سر بيره به د ننګرهار او لغمان د ولايتونو او ولسوالیو خلك ترينه برخمن شوی وای نو څومره خلکو ته به کار پيدا شوی وای؟! او د څومره خلکو د بې روزګاری مخه به وربانديّ نيول شوی وای؟

که د سوچ نه کار واخيستل شي نو زمونږ سوله ايز ژوند د بې روزګاری په لومه کې ښکيل پاتې دی چې نن يې زمونږ نه د کار لوری هير کړی دی، شوکی، غلا وې د بې روزګاری نه را پيدا کيږي او چې کار نه وي نو بيا خلك دې ته اړکيږي چې د نورو شتمنيو ته سترګې خړې کړي مونږ به هغه وخت د ستونزو په وراندې بريا تر لاسه کړي وي چې له هر څه نه وراندې مو خپله خلکوته د کار لټه کړي وي او دوی مو په ورځنيو چارو باندې بوخت او مشغول ساتلي وي چې د دوی مشغولتيا به د دې سبب شوي وي چې د فساد د پيدا کولو پر ځای کار وکړي او په کار باندې د بد امنۍ مخه ونيسي چې په دی توګه به دايمي سوله زمونږ د وطنوالو په برخه وي او په سوله کې به يې په خپل ځان سر بيره د هيواد د اقتصاد ستنې هم مضبوطي کړي وي.

عبداللطيف منت بار